**АННОТАЦИЯ**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СЕКЦИЯ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Наименование программы:** дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Секция «Атлетическая гимнастика».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Виды деятельности образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**Аннотация программы:** программа «Секция «Атлетическая гимнастика» предназначена для работы на тренажерах с подростками 14-17 лет. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах. Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 14 до 17 лет и составляет 44,2% массы тела. Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Дети в возрасте 14-17 лет способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои физические возможности - силу, ловкость, выносливость.

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям

Потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое.

В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители уделяют должное внимание физическому воспитанию ребёнка. По статистике 82% всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой и спортом с использованием её наиболее рациональных и доступных средств и методов для учащихся, начиная со школьного возраста.